



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Pilaf di Bulgur con Fava

Kuru Baklali Bulgur Pilavi



1,5 bicchieri di fava secchi
2 bicchieri di bulgur
2 cipolle medie
1 cucchiaio salsa di pepe
1,5 bicchieri di olio vegetale
5,5 bicchieri d'acqua
2 cucchiaini di sale

- # Nella pentola si mette olio vegetale, sopra si aggiunge la cipolla tagliata finemente. Si arrosisce finché la cipolla si lascia proprio l'iquido.
- # Nella pentola si aggiungono salsa di pepe, fava secche lavate. Si mescolano e sopra si aggiungono 3 bicchieri d'acqua calda.
- # Si cucina sul fuoco medio per mezz'ora. In questo momento si lava bene bulgur e si filtra bene.
- # Poi si apre il coperchio della pentola, se le fave sono morbide si aggiungono bulgur lavato e sale e insieme 2,5 bicchieri d'acqua.
- # Così si cucina ancora per 15 minuti, poi si toglie dal fuoco e si lascia riposare.
- # Si servirsi fresco o caldo.

Nota: Questo pilaf si prepara spesso nella zona di Antakya.